

## La fièvre du hockey

**A**vec l'arrivée de l'automne, les amateurs de hockey de partout au Canada ont très hâte au début de la saison de hockey. Au printemps dernier, au plus fort du succès des Canucks de Vancouver, même les personnes peu intéressées à ce sport ont attrapé la fièvre du hockey.

En plus, depuis juin dernier, le Canada compte une autre équipe, celle de Winnipeg. Avant même que l'équipe ne soit officiellement achetée, les 13 000 billets de saison ont été vendus.

Quelle équipe remportera la coupe Stanley au cours de la saison 2011-2012? Est-ce que ce sera une équipe canadienne? Les Canadiens de Montréal sont la seule équipe à avoir remporté la coupe Stanley cinq saisons de suite, entre 1956 et 1960. À cette époque, il existait seulement six équipes. Aujourd'hui, on en compte 30.

C'est en 1892 que le gouverneur général du Canada, Frederick Arthur Stanley, a fait don de la coupe Stanley à l'Association de hockey amateur du Canada. La coupe Stanley est décernée chaque année par la Ligue nationale de hockey à l'équipe championne des séries éliminatoires. Elle est le plus ancien trophée offert à une équipe de sport professionnel en Amérique du Nord.

Il existe trois exemplaires de la coupe Stanley :

1. La coupe originale, précieusement conservée au Temple de la renommée du hockey;
2. «L'originale», présentée à l'équipe championne des séries éliminatoires;
3. La coupe destinée aux apparitions publiques et aux diverses promotions.

### Faits saillants

- Le 4 novembre 1959, le gardien des Canadiens Jacques Plante a reçu sept points de suture sous l'œil gauche. Il a dit qu'il était prêt à retourner au jeu à condition de porter le masque qu'il s'était fabriqué lui-même. Le masque du gardien de but a été inventé à ce moment.
- Pour *Les 100 plus grand records de l'histoire du hockey*, cherche le livre du même titre à la bibliothèque ou à une librairie. Les auteurs sont Kerry Banks et Don Weekes, des experts sur le sujet.



Photo : Ann Mainville-Neeson

## Élections provinciales

**C**ette année, nous avons assisté à des révoltes dans plusieurs pays arabes. Les citoyens veulent la démocratie. Ils ne veulent plus de dictature. Des milliers de personnes ont manifesté dans les rues du Caire, en Égypte, pour demander la démission du président. Malheureusement, beaucoup d'entre eux ont été blessés ou même tués par des militaires proches du gouvernement en place.



Au Canada, nous avons un système de gouvernement démocratique. La démocratie exige que les citoyens s'informent, qu'ils exercent leur droit de vote en votant pour les candidats qu'ils considèrent comme les meilleurs. Toutefois, seulement 58,8 % des Canadiens et des Canadiennes admissibles ont voté lors des dernières élections fédérales. Quelle déception! Apprécions-nous vraiment la démocratie?

En Ontario, des élections auront lieu le 6 octobre 2011. Combien d'électeurs exerceront leur droit de vote? Les libéraux conserveront-ils leur majorité? À l'heure actuelle, les partis n'ont pas encore tous affiché leur programme en français sur leur site Web.

Avant de voter, prenons le temps de nous informer en visitant le site [www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca). En espérant que tous les Ontariens votent!





## La communication... un défi

**E**s-tu d'accord avec l'énoncé : «Tout le monde voit ce que je vois, entend ce que j'entends, comprend ce que je dis»? Lis cet article avant de te prononcer.

La communication réussit lorsque deux personnes qui communiquent se comprennent ou parviennent à percevoir la réalité de la même façon. Les problèmes de communication sont souvent le résultat de perceptions et d'interprétations différentes.

Voici des points à retenir :

1. Nous interprétons différemment les choses.  
Par exemple, l'interprétation d'un film peut être totalement différente d'une personne à l'autre. Un collègue de travail ne voit pas et n'entend pas nécessairement les mêmes choses que nous.
2. Notre langue et notre culture ont un effet sur notre perception de la réalité. Par exemple, les Inuits disposent de 60 mots pour décrire la neige. Toutefois, dans d'autres langues, le mot «neige» n'existe tout simplement pas. De plus, une personne qui vante l'importance d'être à l'heure ne sera peut-être pas parfaitement comprise par une personne dont la culture ne valorise pas autant la ponctualité.
3. Nous sélectionnons ce qui nous intéresse et parfois ce que nous connaissons. Par exemple, si tu n'as pas mangé depuis longtemps, tu accorderas plus d'importance à tout ce qui traite de nourriture.
4. Nous organisons et interprétons les faits différemment. Parfois la peur ou un manque d'information nous empêche d'avoir une idée claire de ce que nous voyons ou entendons.
5. Nous communiquons au moyen de la parole, mais aussi par nos gestes, notre attitude ou par notre langage non verbal, par nos expressions faciales (comme le sourire) et même par notre tenue vestimentaire. Par exemple, une tenue sportive lors d'un entretien d'embauche serait un exemple de mauvaise communication.

### Le savais-tu?

Cette année, le mois d'octobre aura 5 dimanches, 5 lundis et 5 samedis. La prochaine fois ne sera qu'en 2022. Prends les deux derniers chiffres de ton année de naissance, et maintenant ajoute l'âge que tu vas avoir cette année, et le résultat sera 111 pour tous!

## Des jumeaux

Il est fort possible que tu connaisses des jumeaux ou des jumelles. Sais-tu comment se forment les jumeaux?

Sur 100 naissances, il y a une maman qui donne naissance à des jumeaux.

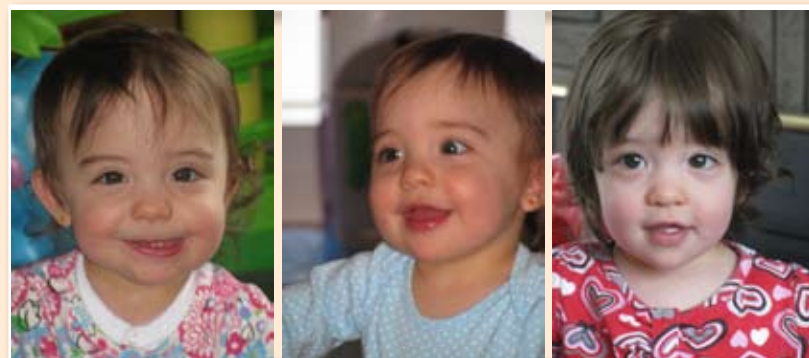
Les jumeaux fraternels (70 %) sont plus communs que les vrais jumeaux (30 %). Dans le cas des jumeaux fraternels, deux œufs sont fécondés. Toutefois, dans le cas des vrais jumeaux, un œuf fécondé se dédouble pour donner des jumeaux identiques à la naissance. La photo ci-dessus est une autre façon de faire comprendre ce que sont de vrais jumeaux. Il y a 20 ans, aurait-on compris le message transmis par cette photo?



de vrais jumeaux

## Des triplets

Il peut y avoir des triplets fraternels (c'est-à-dire que trois ovules différents ont été fécondés), de vrais triplets, ou encore deux vrais triplés et un triplé fraternel. Voici un exemple du dernier scénario.



Isabel

(de vraies triplées)

Sophie

Camille

(triplée fraternelle)

Le Centre FORA remercie les parents d'Isabel, Sophie et Camille pour les photos de leurs triplées.

## Suggestions pour bien communiquer

1. Apprendre à se connaître pour réaliser pourquoi on ne comprend pas toujours ce que l'autre dit et pourquoi l'autre ne comprend pas ce que l'on dit.
2. Utiliser un vocabulaire connu de la personne à qui nous nous adressons.
3. Faire des efforts pour comprendre l'autre. Au besoin, vérifier notre compréhension en répétant son discours dans nos propres mots.

Es-tu d'accord avec l'énoncé maintenant que tu as lu l'article?

## Prévenir au lieu de souffrir

**C**haque année, des milliers de personnes souffrent de maladies provenant de microbes et de germes impossibles à voir, à sentir ou à goûter. Que faire?

1. Lire l'article «C'est dans votre maison et... ça peut vous tuer!» et regarder le diaporama qui y est associé. Pour trouver cet article, écrire le titre de l'article dans un moteur de recherche comme Google. Carine Salvi, l'auteure de l'article, énumère 10 objets que nous avons dans nos maisons et qui peuvent poser des problèmes. Par exemple, saviez-vous que l'éponge de cuisine est un véritable nid à bactéries? L'auteure suggère de mettre l'éponge au micro-ondes pendant une à deux minutes, et de la laver ensuite au lave-vaisselle. Bien sûr, il est recommandé de remplacer l'éponge régulièrement. Ce même article nous apprend aussi que les claviers d'ordinateurs sont généralement plus sales que les sièges de toilette!
2. Respecter les cinq clés pour des aliments plus sûrs proposés par l'Organisation de la santé :
  - ✓ Prenez l'habitude de la propreté;
  - ✓ Séparez les aliments crus des aliments cuits;
  - ✓ Faites bien cuire les aliments;
  - ✓ Maintenez les aliments à bonne température;
  - ✓ Utilisez de l'eau et des produits sûrs.

Une affiche préparée par l'Organisation de la santé présente les cinq clés pour des aliments plus sûrs. Elle peut vous servir d'aide-mémoire. Pour imprimer cette affiche :



- consulter les activités du *Mon Journal* disponibles sur le site [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca) ou
  - recopier ce lien pour avoir un accès direct [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/flyer\\_keys\\_fr.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/flyer_keys_fr.pdf).
3. Visiter le site Web de Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)) pour consulter le guide interactif sur le sujet. Dans le menu de droite, cliquer sur «Aliments et nutrition», puis sur «Salubrité des aliments», et finalement sur «Conseils sur la salubrité des aliments». Sur cette page, vous trouverez le guide interactif intitulé «Manipulation sécuritaire des aliments».

Pour avoir accès aux activités interactives sur la nutrition créées par le Centre FORA, communiquez avec Carole Ranger au 888-814-4422 ou en écrivant à [cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca).

## La mémoire

Le dictionnaire définit la mémoire comme la capacité d'une personne de conserver et de récupérer le souvenir du passé. Selon les experts, il y a plusieurs types de mémoire.



- **Mémoire sensorielle** : elle conserve fidèlement, mais très brièvement, l'information transmise par les cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher).
- **Mémoire à court terme** : elle enregistre temporairement les événements qui s'enchaînent dans nos vies (un visage croisé dans la rue, un numéro de téléphone entendu). Elle dure quelques dizaines de secondes seulement.
- **Mémoire à long terme** : elle sert à emmagasiner tous les événements importants de notre vie. Elle sert aussi à retenir le sens des mots et les habiletés manuelles (comme faire de la bicyclette). Sa capacité semble illimitée et elle peut durer toute une vie!

## Le savais-tu?

- Même s'il ne représente que 2 % du poids total de notre corps, notre cerveau consomme 20 % de l'énergie que nous produisons.
- Le cerveau est comme un muscle : il faut l'entretenir.

## Bonne ou mauvaise mémoire

Regarde la photo attentivement pendant 30 secondes. Retiens bien ce que tu vois. Puis, rends-toi à la page 4 de *Mon Journal* pour répondre aux questions «Vrai ou Faux».

Les réponses se trouvent au bas de la page 4 de ce numéro de *Mon Journal*.



## Barres tendres

(recette de Lili-jo)

Préparation : 5 min.

Cuisson : 15 min.

Portion : 8



Photo : Claudette Riberdy

### Ingrédients

3 tasses de gruau

(prêt en 1 minute de préférence)

1 tasse de farine de blé

1/2 c. à thé de poudre à pâte

1 pincée de cannelle

3/4 de tasse ou plus de pépites de chocolat, de raisins ou d'amandes, au choix

1/3 de tasse d'huile

1/3 de tasse d'eau

1 tasse de miel

1 c. à thé de vanille

### Étapes

1. Mélanger les ingrédients secs dans un bol.
2. Mélanger au fouet les ingrédients liquides dans un autre bol.
3. Incorporer le liquide au premier mélange. Bien mélanger, puis étendre sur une plaque enduite d'antiadhésif.
4. Cuire au four de 15 à 20 minutes à 350 °F.

Barre tendre super santé : [www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)

## Les trottoirs

Même s'ils sont souvent pleins de taches

Et que j'évite de piler sur leurs craques

Les trottoirs sont très importants

Ils sont sûrement mal en point

À force d'être piétinés tout le temps

Mais Mamie m'a dit que marcher

Est un remède qui guérit

Plein de bobos

Que les trottoirs nous aident

En nous prêtant leur dos

Lorsqu'on a de la peine

Que notre cœur a la migraine

Ils soutiennent nos pas et nous

consolent

Pour ne pas qu'on s'enfonce dans le sol

Car on est pesant quand on est malheureux

Comme si on portait un piano à queue



Auteure : Sonia Cotten

LES ÉDITIONS Z'AILÉES | ISBN : 9782923574622 | Prix : 12,95 \$

### Vrai ou Faux

1. Il y a deux hommes dans la photo. Vrai  Faux
2. Deux hommes portent des lunettes de soleil. Vrai  Faux
3. Ils portent des casquettes. Vrai  Faux
4. Ils sont sur le quai. Vrai  Faux
5. Ils ont attrapé quatre poissons. Vrai  Faux
6. Les poissons sont dans un seau. Vrai  Faux
7. On voit deux cannes à pêche. Vrai  Faux
8. On voit des fleurs sur la photo. Vrai  Faux
9. On voit une dizaine d'arbres à l'arrière-plan. Vrai  Faux

### Les mathématiques sont partout

Les mathématiques sont partout dans le monde qui nous entoure. Elles sont indispensables dans presque tous les métiers.

**Le plombier...** calcule la longueur d'un tuyau.

**La caissière...** évalue le bon montant d'argent à remettre au client.

**Le cuisinier...** calcule les quantités d'ingrédients dont il a besoin.

**Le traiteur...** estime correctement la quantité de nourriture en fonction du nombre de personnes.

**L'infirmier...** donne la bonne dose de médicaments.

**L'employée en construction...** évalue des projets, compte des matériaux et résout des problèmes.

**Le camionneur...** fait des calculs et remplit un carnet de bord.

### Comment s'améliorer en mathématique?

- Visiter le site interactif [www.cmath.fr](http://www.cmath.fr) afin de revoir des cours de mathématiques.
- Jouer aux cartes, aux dominos, aux échecs ou résoudre des sudokus.



1. Vrai 2. Faux 3. Vrai 4. Faux 5. Vrai 6. Faux 7. Faux 8. Faux 9. Faux

Réponses

Rédaction : Denise Morin

Conception graphique :  
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Carole Ranger  
888-814-4422  
[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)

Mon Journal est publié quatre fois par année :  
hiver, printemps, automne et Noël.  
Ce volume est distribué à 4 500 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 2011  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de leur appui financier.